

لیکوتین موجود در سیگار، تکر طبیعی قلب را مختل کرده و
سبب افزایش فشارخون می شود.



اعطاب سیگریها بر اثر سکه قلبی فوت می کنند.

www.kalamedia.ir

4 - به سلامت روان خود بیشتر توجه کنید.

5 - هرگز بیشتر از یک ساعت یکجا ننشینید

6 - اگر لازم است جُرت بزنید



7 - غذاهای طبیعی بخورید

8 - هورمون های تان را بشناسید

9 - تحرک های روزانه تان را بیشتر کنید

10 - آب بنوشید

11 - بیشتر لبخند بزنید

12 - رژیم نامناسب و خود سرانه نگیرید

13 - خواب را در اولویت بگذارید

14 - غذاهای سبز بیشتر بخورید

15 - از استعمال دخانیات جدا بپرهیزید.

راههایی برای زندگی سالم

اگر نمی توانید پشت میزتان چشم های تان را باز نگه دارید، ممکن است به چیزی بیشتر از یک خواب خوب شبانه نیاز داشته باشید. هرچند استراحت، برای مبارزه با خستگی مهم است، اما تقریباً هرکاری که انجام می دهید، نقشی در تقویت انرژی تان دارد، از چیزهایی که می خورید گرفته تا چگونه نفس کشیدن تان.



سبک زندگی

1 - هر ساعت یک بار، وضعیت بدن تان را بررسی کنید

2 - از استرس بپرهیزید



3 - خشم خود را کنترل کنید.

16 - با آدم های جدید ارتباط برقرار کنید

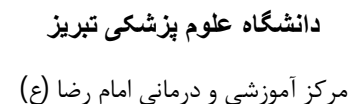
یکی از مشکلات بزرگ تغییر سبک زندگی در زمینه ی تغذیه، یافتن مواد غذایی سالم برای جایگزین کردن مواد غذایی همیشگی برنامه ی غذایی است. برای این کار شما باید با مصرف مواد غذایی سالم و جدید شروع کنید و ۴ هفته صبر کنید تا مصرف این مواد غذایی با ذائقه تان منطبق شود. با ما همراه باشید تا با چند توصیه برای تغییر سبک زندگی و سوق دادن آن به سمت یک زندگی سالم آشنا شوید.

10 گام به سوی تغذیه سالم

۱ - پیش به سوی نوشیدنی های سالم

2 - برای میان وعده: به جای هله هوله و شیرینی جات میوه

و آجیل را دریابید



مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

درک ارتباط میان وزن و فشارخون ساده است. با افزایش وزن، بافت چربی افزایش می‌یابد. بافت چربی نیز مانند هر بافت دیگری در بدن، جهت زنده ماندن نیاز به اکسیژن و مواد غذایی دارد. با افزایش بافت چربی، میزان خون موجود در دستگاه گردش خون بدن نیز باید افزایش یابد. در نتیجه کلیه‌ها میزان آب و سدیم بیشتری را در بدن حفظ می‌نمایند که منجر به افزایش فشارخون می‌شود. هنگامیکه وزن خود را کاهش می‌دهید، این اثرات منفی معکوس می‌گردند و فشارخون به محدوده سالمتر بر می‌گردد.



آدرس سایت بیمارستان

3- حجم غذا را کاهش دهید

4 - گوشت سفید و کم چرب پرندگان را دریابید

5- آرد کامل (سیوس دار) به جای آردهای تصفیه شده

6- سبزیجات را جایگزین سیبزمینی سرخ کرده نکنند

7- شیوهی یخت تان را تغییر دهید

8- جای سس کنار غذاست نه قاطی غذا

9- کم کم به مصرف شیر کم چرب عادت کنید

10- غذایتان را با مصرف سوپ یا سالاد آغاز کنید

کنت رول وزن

یکی از مهمترین اقداماتی که می‌توان جهت کنترل فشارخون (و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌های قلبی) انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده سالم می‌باشد. در افراد دچار اضافه‌وزن نسبت به افراد دارای وزن سالم و طبیعی، میزان خطر ابتلا به فشارخون ۲ برابر می‌شود. اگر تنها ۴/۵ کیلوگرم اضافه وزن نسبت به مقدار مطلوب داشته باشید، کاهش این مقدار اضافه‌وزن به طور قابل‌توجهی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. وزن با عوامل دیگری چون سطح کلسترول و خطر ابتلا به دیابت در ارتباط بوده و از این رو از راه‌های مختلفی سلامت قلبی‌عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.